

* श्री साधन-संकेत *

सांख्ययोगी पृथग्वाला प्रदन्ति न पटिता ।
एकमप्यास्थित सम्यगुभयो विन्दते फलम् ॥
यत्सांख्ये प्राप्यते स्थान तद्योगैरपि गम्यते ।
एक सांख्य च योग च य पश्यति स पश्यति ॥

लेखक—स्वामी विष्णुतीर्थ

प्रकाशक

श्री स्वामी पिप्पुतीर्थ,

नारायण कुटी, सन्यास आश्रम,

दयास (मध्य प्रदेश)

[सर्वाधिकार लेखक के सुरक्षित]

तृतीय संस्करण—संवत् २०१५—१००० प्रति

मुद्रक

देवेन्द्र विज्ञानी

विज्ञान प्रेस, ऋषिकेश



स्वामी विष्णुतीर्थ

—: समर्पण :—



गुह्यं वा गुर्गिष्णु गुरुदेवो महेन्द्र ।

गुरुरेव परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरुरे नम ॥

१९५१.३.३२

यह साधन-संकेत

श्री गुरुदेव श्री १०८ योगानन्दजी के चरण-कमलों में
समर्पण करता हूँ ।

धरणी का भक्त,
मुनिलाल स्वामी
बी० ए०, एल एल० बी०

पालन का नियम लेना ठीक नहीं है, केवल उन पर ध्यान रख कर अपनी क्रियाश्रम के अनुकूल आहार निहार की सावधानी रखनी चाहिये। शेष सब कार्य यह भगवती स्वयं ही मातेन वयार्थ रूप से संपादन करती रहती है।

इस पुस्तिका में जो जुगिया हैं उनके लिये सब साधना में निराजने वाली भगवती शक्ति तथा गुरुजनों से लेखक क्षमा प्रार्थना करता है।

गाजियाबाद,
माघ सुदी ११, संवत् १९६१

}

शृंगभिलाषी,
मुनिलाल स्वामी

द्वितीय संस्करण की प्रस्तावना

साधन संकेत को प्रथम बार प्रकाशित हुए आठ मास १४ वर्ष का समय हो चुका। उस समय तक इस विषय पर कोई निरुद्ध ग्रंथ देखा में नहीं आया था। ऐसे निमी ग्रंथ के अभाव में साधकों के सामर्थ्य यह पुस्तिका श्री पूज्य स्वामी स्वयंभोनि तीर्थ जी की आशानुसार लिखी गई थी और निम्न मूल्य साधकों में इसका वितरण किया गया था। आज इस विषय पर अनेक उद्धृष्ट ग्रंथ प्रकाशित हो चुके हैं। हम भी हाल ही में अंग्रेजी में देवात्मशक्ति (Divine Power) और हिन्दी में भगवत्पाद श्रीमच्छंकराचार्य विरचित सादर्य लहरी पर व्याख्या,— ये दो ग्रंथ प्रकाशित किये हैं, जिनमें सुप्रसिद्धि शक्ति और तत्संबंधी विभिन्न विषयों पर प्रकाश डालने की चेष्टा की गई है। इनके पूर्व हम 'शक्ति-पाठ' नामक एक पुस्तिका और भी प्रकाशित कर चुके हैं। हृदीश्वर भी योगानन्द जी विरचित 'महायोग विज्ञान' और काशी निवासी भी स्वामी पुरुषोत्तमतोष जी विरचित 'सिद्धयोग' (योग-मार्ग) भी इसी विषय के पन्ने योग्य ग्रंथ हैं।

उक्त ग्रंथों के सामन इस पुस्तिका का कोई विशेष अर्थ नहीं रहता, तथापि इस पन्ने से ज्ञान भी यह अनुमान होता है कि साधका की सामान्य प्रारम्भिक जानकारी के लिये इसका स्थान पूर्ववत् ही है। हमी दृष्टि से इसका दूसरा संशोधित संस्करण साधका के सामर्थ्य छापा जा रहा है। आशा है कि साधक-जन इसका स्वागत करेंगे।

देनाश,

माघ, सं० २००५ वि०

}

—विष्णुतीर्थ

तृतीय संस्करण का वक्तव्य

आजकल योग-भाषा की ओर जनता की रुचि बढ़ती जा रही है, फलतः साधन-सम्बन्धी अनेक ग्रन्थ भी अग्र प्राप्य होने लगे हैं। पर उन साधन-सम्बन्धी ग्रन्थों में इस लघु-कलेवर पुस्तिका का अपना अलग ही महत्त्व है। योग साधन सम्बन्धी छद्मकार पोथों में मोटी-मोटी, विन्तु नित्यप्रति के अध्यास में परमाधरयक, घातें यद्यन्तर्ग विगरी हुई हैं। उन्हें एकत्रित करने कही नहीं दिया गया और पोथों के आधार-पाल में से छांटकर उन्हें संकलन करना भी सहज नहीं है। इस पुस्तिका में साधन-संबन्धी के सब दान संकलन करके एकत्रित कर दी गई है जो साधक को जाननी-समझनी परमाधरयक है। इससे साधकों को थोड़े ही समय में बड़ी सहायता प्राप्त होती है और यही इस पुस्तिका की विशेषता है।

श्री स्वामी जी महाराज की सिद्धहस्त लेखनी में निरूपित यह पुस्तिका साधकों के लिये प्रारम्भिक जानकारी का परवाना सिद्ध हुई है, जिसके लिए साधक-समाज श्री स्वामी जी महाराज का श्रेणी रहगा।

हर्षवेश,

वसन्त पंचमी, स २०१२

—दवेन्द्र विज्ञानी

* ॐ नारायण *

आमुख

मंत्रो लवो हठो राजयोगोऽन्तर्भूमिज्ञानमात्रम् ।

एक एव चतुर्वारं महायोगोऽभिधीयते ॥

(यागशिखोपनिषद्)

अथ — मंत्र, लव, हठ और राजयोग, — ये क्रमशः अन्तर्भूमिकाएँ जिसकी हैं, वह एक ही महायोग इस प्रकार कि चार भेदों से चतुर्धा कहा जाता है ।

इस महायोग का वर्णन मुख्य उपनिषद् में संज्ञित मात्र से और प्रतीर्ण उपनिषद् में विस्तीर्ण रूप से पाया जाता है । किन्तु यह छोटी सी पुस्तिका इसकी भीमामा के लिये नहीं बरम् साधकों को सूचना के रूप में केवल संज्ञित मात्र है । इस योग को मिष्ट योग अथवा सहज योग भी कहते हैं । ऐसा कहना ब्याध है, क्योंकि इसमें शिष्य को तो केवल गुरु प्रत्यक्ष शक्ति के द्वारा द्रष्टा बनकर, उपर्युक्त चारों योगों की भूमिका, जो सहज रूप में उसमें तीनों शरारों, पंचकोषों एवं तीनों अवस्थाओं में स्वाभाविक अनुभव में आता है, दृश्य रहना है । भ्रष्टा (faith) के साथ अममर होने पर आत्म प्रतीति होने लगती है और भ्रष्टा जय निश्चय (conviction) के रूप में परिणित होती है, तब साधक निरिच्छत चित्त में कृत कृत्य होकर, राजयोग के

अभ्यास द्वारा तब निष्ठ होता है। यही आत्मज्ञान की चरम भूमिका है।

योग दर्शन और वेदान्त दर्शन का सिद्धांत विषयक भेद है, किन्तु योग और ज्ञान का साधन विषयक भेद नहीं है। इसीलिये चित्त की निरुद्ध अवस्था के लिये और निरोध द्वारा विक्षेप को दूर करने के लिये वेदान्त शास्त्र के ग्रन्थों में सर्वत्र योग को साधन रूप मागा है। साधक को चाहिये कि योग और ज्ञान विषयक ग्रन्थों का श्रवण मनन कर और योग की सहायता लेकर निदिध्यासन द्वारा समाधि लाभ करके योग और ज्ञान की एक-साक्ष्यता का अनुभव कर।

इस पुस्तिका में जो सूचना दी गई है, उसको अप्रमत्त होकर पालन करो, भिया द्वारा जो लक्षण लिखा है उनसे उत्साह को बढ़ाओ और मानव जीवन की सार्थकता सिद्ध करो। श्रद्धा रखो कि मंगलमय भगवान् सदा सर्वदा तुम्हारे हृदयाकाश में पथ प्रदर्शन और रक्षक के रूप में विराजमान हैं।

ज्ञान साधना आश्रम,
 छोटा उदयपुर,
 (पूर्व गुजरात)
 २२ १ ३५

—स्वयज्योति तीर्थ

* साधन-संकेत *

(१) ज्ञान के लिये योग की आवश्यकता

मनुष्य जन्म का ध्येय मोक्ष प्राप्ति है । अतः ज्ञानान्न मुक्ति ।
—बिना ज्ञान के मोक्ष की प्राप्ति नहीं होती । बिना योग के ज्ञान भी मोक्षप्रद नहीं होता और योग भी बिना ज्ञान के निष्फल है ।

योगीश्वर कथं ज्ञानं मोक्षं भवतीह मो ।
योगीनि ज्ञान हीनस्तु न क्षमेमोक्ष-कर्मणि ।
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्ह्यभ्यसन् ॥ (योग शिखो०)

अर्थ—हूँ ब्रह्मन् । बिना योग के इस संसार में ज्ञान कैसे मोक्ष दे सकता है ? और योग भी बिना ज्ञान के मोक्ष दिलाने की क्षमता नहीं रखता । इसलिये मुमुक्षु ज्ञान और योग दोनों का दृढ़ अभ्यास करे ।

यद्व्याकुलचित्तात् विचारात्तन्वधीर्हि ।
योगो मुख्यमनस्तथा पादपस्ता नश्यति ॥

(पंचदशी—ध्यान दीप ६ १२२)

अर्थ—व्याकुल चित्त वालों को विचार से ही तत्त्वज्ञान नहीं होता, इसलिये मनने लिये योग मुख्य साधन है, जिससे चित्त की व्याकुलता एवं बुद्धि दोष नष्ट होत हैं ।

आत्मज्ञान का ही ज्ञान कहते हैं । “ज्ञानं यत्न निर्वचनं

केवल्य परमं पदम्” । जिसने अपना निज रूप जान लिया वही केवल्य पद है । मनुष्य आत्मा को नहीं जानता, वह शरीर को ही अपना स्वरूप समझता है । देह में उसका देहाभिमान इतना बढ़ हो गया है कि नेह से पृथक् आत्मा की सत्ता का अनुभव अपनी जीवनचर्या में उसको कभी भी नहीं होता । यदि कभी देह से पृथक् होता भी है, तो मन या बुद्धि को ही आत्मा समझने लगता है । देह नश्यत है, मन बुद्धि वाना क्षण क्षण में बदलते रहते हैं । आत्मा सदा एक रूप, एक रस, आनन्दस्वरूप है, वह कभी बदलता नहीं और न कभी नष्ट होता है । वह अपने को देहाभिमानों मान कर मृत्यु से डरता है, यद्यपि देह के नाश के साथ उसका नाश नहीं होता, मन और बुद्धि के भ्रंश होने से आत्मा पर कोई असर नहीं आता । मन के सदयोग से वह दुःख-सुख का अनुभव करता है तथा नाना प्रकार की वासनाओं के जाल में फँसा रहता है और सदा इनसे मुक्त होकर परम शान्ति की इच्छा करता है । वह, मन और बुद्धि से आत्मा को पृथक् करने के साधन को योग कहता है ।

“तदा द्रष्टुं स्वरूपोऽवस्थानम्” (पातञ्जलदर्शन १. २)

अर्थ—तब द्रष्टा की अपने स्वरूप में स्थिति होती है ।

टिप्पणी—आत्मा को द्रष्टा (देखने वाला) कहते हैं, जगत् का दृश्य और अन्तःकरण तथा बाह्यकरण (पांच ज्ञानेंद्रियाँ) को दर्शन अर्थात् देखने के साधन कहते हैं । द्रष्टा और दृश्य का सम्बन्ध विषय (subject) और विषय (object) की अपेक्षा से सापेक्ष (relative) है ।

त स्वच्छरीरात्पृथगेन्मु जादिनेपीडा धैर्येण ।

तं विग्राह्युन्मृत्तं तं विग्राह्युन्मृतामिति ॥ (कटोपनिषत्)

अर्थ—उम (आत्मा) को अपने शरीर से धैर्य के साथ
अलग कर,—जैसे मूँज में मीर अलग की जाती है । उसी को
अविनाशी अमर जानो । इति ।

यह कैसे किया जाता है, उससे लिये विधि भी बताते हैं—

यच्छेद्वाह्मनमी प्राज्ञस्तच्छेच्छानघ्रात्मनि ।

ज्ञानमात्मनि मति निवच्छेत्तच्छेच्छान्ना आत्मनि ।

गच्छा ज्ञात प्राप्य पराणिरोधत् ॥ (कटोपनिषत्)

अर्थ—बुद्धिमान् वाक् (पाँचों ज्ञानन्द्रियों) को मन में ले
जावे, मन को बुद्धि में, बुद्धि को महत् में और उसको शान्त
आत्मा में ले जावे । उठो, नागों और श्रेष्ठ जनों का प्राप्ति
करके उसे जानो ।

(२) गुरु-कृपा

इस योग की प्राप्ति कैसे दानी है ? योगशिखोपनिषद् में
शिवजी ब्रह्माजी से कहते हैं—

परचात्पुण्यं समत सिद्धो मह संगतिम् ।

तु सिद्धस्य कृपा योगी भवति नान्यथा ॥

अर्थ—(जन्म जन्मान्तर के) परधान पुण्य के प्रभाव से
सिद्ध के साथ संग होता है, तब सिद्ध की कृपा से योगी होता
है, अन्यथा नहीं । -

मिद्ध महात्मा की कृपा जो दृष्टि, स्पर्श अथवा मंत्र चेतन्य द्वारा होती है, उसको शक्तिपात (वेध) या महादीक्षा कहते हैं। इसीलिये इस योग का नाम सिद्ध, सहज या महायोग प्रसिद्ध है।

दर्शनात् स्पर्शनात् शब्दात् कृपया शिष्य देहने ।

जायेद् य समावेशम् शामयम् स हि दक्षिण ॥

(योगवासिष्ठ)

अर्थ—दर्शन, स्पर्श अथवा शब्द (मन्त्र प्रदान या अन्य किसी वाक्य) द्वारा जो कृपापूर्वक शिष्य के शरीर में शांभय समावेश (मंगलमय भाव) प्रकट पड़े, वही वेशिण (गुरु) है।

गुरो रालान्मानेण स्पर्शात् संभाषणादपि ।

एत मञ्ज भवेज्जंतो र्दीक्षा सा शांभवी मता ॥

(वायवीय संहिता)

अर्थ—गुरु की दृष्टि, स्पर्श अथवा वाक्य द्वारा एक प्रकार का सद्य ज्ञान (अर्थात् मेरे अन्दर एक प्रकार की विशेष शक्ति का प्रादुर्भाव हुआ है—ऐसा प्रत्यक्ष अनुभव) उत्पन्न होता है। उसी को शांभवी (मंगलमयी) दीक्षा कहते हैं।

नाना मार्गस्तु दुष्प्राप्यं कैवल्य परम पदम् ।

सिद्धिमार्गेण लभो नायथा पद्मसभर ॥ (यो० शि०)

अर्थ—कैवल्य पद नाना मार्गों से भी दुष्प्राप्य है। हे ब्रह्मा जी ! यह सिद्ध मार्ग से प्राप्त होता है, अन्यथा नहीं।

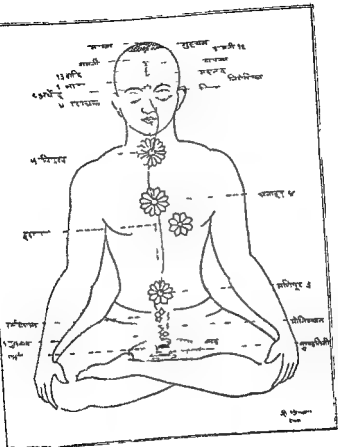
शक्तिपात द्वारा गुरु शिष्य की कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करते हैं। गुदा और उपस्थ के मध्य में योनिस्थान है निम्नो शिखिस्थान भी कहते हैं। योनिस्थान के उपर मेरुदण्ड के पास एक अण्डाकृति मांस पेशी है। हमने नाभि (वेन्ट्र) में एक गाँठ है जिसको अंग्रेजी में Ganglion im par कहते हैं और संस्कृत में उस मांसपेशी को कन्द कहते हैं। इस गाँठ में से इडा, पिंगला और सुषुम्णा नाडियाँ निकलती हैं। पहली दो मेरुदण्ड के बाहर हैं जिनको (Sympathetic Columns) कहते हैं और तीसरी सुषुम्णा (Spinal Cord) भीतर है। प्राणशक्ति का प्रवाह सुषुम्णा में होकर अक्षरध्रुव में पहुँचता है, तब समाधि लगा करती है। सुषुम्णा में छह स्थान ऐसे हैं जो नाडियों के उत्पन्न स्थान कहे जा सकते हैं और वे नाडियाँ बाहर आकर जाल बनाती हैं। अंग्रेजी में उनको Plexuses कहते हैं और योगी उनको चक्र या पद्म कहते हैं। गुदा के निकट भूलाधार पृथ्वी तत्व का चक्र, उपस्थ के पास स्वाधिष्ठान जल तत्व का चक्र, नाभि के पास मणिपूर अग्नि तत्व का चक्र, हृदय में अनाहत वायु तत्व का चक्र ग्रीवा में विशुद्ध आकाश तत्व का चक्र और शृङ्गि में आज्ञा नाम का मन से सम्बन्ध रखने वाला चक्र है। उपर मस्तिष्क में महस्त्रार (Cerebrum) है। प्राणशक्ति का प्रवाह होन पर उक्त शक्ति छद्म चक्रों को चीरती हुई महस्त्रार में चढ़ती है। तब पाँचा तत्वा से सम्बन्ध रखने वाली गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्दात्मक

मन को माथ लेकर, बुद्ध सहित अपने अपने कारखाने में खीन हो जाती है और निर्जीव ममाधि लग जाती है। वह समाधि अंतर और बहिर (अंदर और बाहर) दोनों प्रकार की होती है। ज्ञानिया को मदा बहिर्ममाधि रहा करती है। तब मन में संस्कार विस्मृत निर्मूल हो जाते हैं, वासनाया का नश हो जाता है और आत्मस्थिति के कारण परम सन्तोष एवं शान्ति का उदय होता है। आत्मानन्द का प्रकाश फैलता है। संसार के समस्त सुख-दुःखमय द्वन्द्व जल नष्ट हो जाते हैं। वह ज्ञानी कम करता हुआ भी जीव-मुक्त कहलाता है। उस पर पक्षपत्रवत् संसार-मागर के जल का स्पर्श नहीं होता। चन्द में प्राणशक्ति मुक्त (Potential) रहती है। जब तक यह सोई होती है, मन तथा बुद्धि सहित इन्द्रिया बहिर्मुख रहती हैं और जागते पर अतमुक्त होने लगती हैं। इस शक्ति को ही कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। यह चेतन शक्ति है और एक होती हुई भी सब जीवों में व्याप्त है।

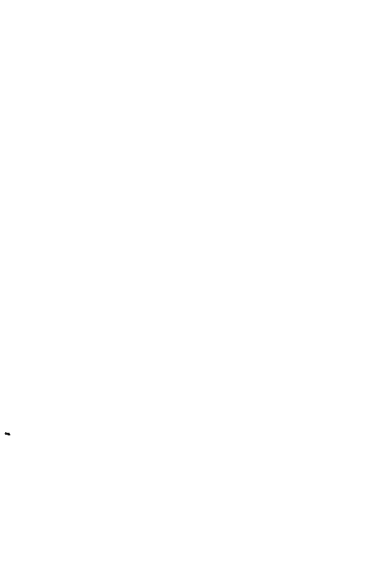
या देवी सद्भूतु नितिरूपेण संस्थिता । तमस्तस्यै न तपोनम ॥ (दु०४०)

अथ—जो देवी सब जीवों में चितिरूप से स्थित है, उसको नमस्कार है, नमस्कार है, नमस्कार है, धारंधार नमस्कार है।

जाग्रत होने पर वह शक्ति प्रलुप्तवत् सुषुप्ता में प्रवेश करने लगती है। सिद्ध गुरु हमसे जगा देते हैं और शिष्य का मोक्ष मार्ग गोलकर उस पर अपार अनुग्रह करते हैं जिसका बदला शिष्य कदापि किसी प्रकार से नहीं चुका सकता, क्योंकि यह विद्या अमूल्य है। सांसारिक पदार्थ इसके मूल्य नहीं हो सकते।



* षट्-चक्र *



कुण्डलिनी के आगने पर प्राणशक्ति स्वतः काम करने लगती है। यह शक्ति नाड़ियों (nervous system) में विद्युच्छक्ति (electric current) की तरह प्रवाहित हुआ करती है, परन्तु हममें विशेषता इतनी है कि वह विद्युत् (electricity) की तरह जड़ नहीं है, बल्कि साथ कुछ जानती-समझती है। अतः फुफ्फुस (lungs) में आने जाने वाले वायुमात्र को प्राण समझना भूल है। सिद्ध योग के साधकों को प्राणशक्ति का प्रवाह शीघ्र समझ में आने लगता है, क्योंकि यह अनुभव ही बात है। प्राण अति सूक्ष्म शक्ति है। इसका अनुभव स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण,—तीनों शरीरों में होता है। यह स्थूल शरीर को सूक्ष्म से और सूक्ष्म शरीर को कारण शरीर से सयुक्त करती है। इस लिए प्राणचय होने से इन्द्रिया, मन और बुद्धि सब वश में हो जाते हैं।

स्थूल शरीर को अन्नमय कोष, प्राणा की शक्ति का स्थान होने के कारण नाड़ियों (nervous system) में प्रवाहित शक्ति को प्राणमय कोष, मन से संबंध रखने वाले कोष को मनोमय, बुद्धि के कोष को विज्ञानमय और तदनंतर सुषुप्ति अवस्था तथा कारण शरीर को आनन्दमय कोष कहते हैं। पाचों कोषों में परस्पर सम्बन्ध जोड़ने का काम प्राणशक्ति का है। जिस प्रकार प्राणशक्ति स्थूल शरीर अर्थात् अन्नमय कोष को जिया तथा ज्ञानशील करती है, उसी तरह मन में संकल्प विवरण एवं वासनाओं की तरंग उत्पन्न करती है और बुद्धि को प्रेरित करती है। बुद्धिपटल पर जो संस्कार अंकित होते रहते हैं, उनसे इस जन्म में स्मृति और भावी जन्म के लिए

शरीर बनता है। अर्थात् इस जन्म के कारण शरीर में गत जन्मों के संस्कारों का कोप है और उक्त संस्कार भी प्राणशक्ति के अधीन संचित रहते हैं। अतः ममाधि के समय प्राणवश होने से कारण शरीर में भी संस्कारों का संचय क्षीण होकर शून्य होकर प्रज्ञा प्रकाशित होती है। इस प्रकार बुद्धलिनी शक्ति जागकर स्थूल, सूक्ष्म और कारण—तीनों शरीरों को शनैः शनैः ढीला करके, मृत से सींक के सदृश आत्मा को अलग कर देती है।

तन्मात्रो ग तमेवादी साधनो नियमम्यसेत् ।

मुमुक्षुमि प्राणस्य वर्तयो मोक्षहेतवे ॥ (यो० शि०)

इसलिए साधक पहले उस योग का नित्य अभ्यास करे। मोक्ष की इच्छा करने वाला को मोक्ष के हेतु प्राणजय करना चाहिये।

द्वे गीज चित्तवृत्तस्य प्राणस्यन्दनवाधो ।

एवमिदं च तयो जीये ह्यिदं द्वे अग्नि नश्यत ॥ (यो० बा०)

चंचल प्राण और वासना—ये दोनों चित्तमयी वृत्तों के बीज हैं। इन दोनों में से किसी एक का क्षय होत ही दोनों का क्षय हो जाता है।

(३) श्रद्धा

साधन की शक्ति, गुरु और ईश्वर,—तीनों में श्रद्धा और भक्ति होनी आवश्यक है। यह शक्ति सब समझनी है, इसलिये शक्ति और गुरु का अपमान कभी नहीं करना या साधना चाहिये तथा ईश्वर में श्रद्धा भक्ति और ज्ञान होना चाहिये। गुरु में जितनी श्रद्धा और भक्ति होगी, उतनी ही जल्दी यह शक्ति फलीभूत होगी।

यस्य दत्ते परा भक्तिर्यथा दत्तं तथा गुणे ।

तस्मै न कश्चिदप्युच्यते ॥

अर्थ—निमनी दय में पराभक्ति है और जैसी दय में वैसी ही गुरु में है, उस महात्मा को जो कहा गया है उसके अथ प्रकाशित होते हैं।

यदि किसी कारण से शक्ति और गुरु का निगदर या जन्म में मंदह या नाभिनयता का भाव चित्त में आया तो तत्क्षण नियाये टिठक जायेंगे और उन्नति में बिना उपस्थित होने की आशंका होगी। जन्मा जानकर प्रथमाभ्यास में प्रवृत्त होने वाले संशय आदि बिना को मायधानी से हटाते रहना चाहिये।

(४) स्थान

अभ्यास के निमित्त स्थान स्वच्छ, प्शान्त और रमणीय होना चाहिये। घर में अभ्यास के निमित्त एक अलग कमरा निर्मित कर लेना उचित है। उसमें नौर, बालक या अन्य व्याधि को जाने की आज्ञा नहीं होनी चाहिये, परन्तु किसी साधक के जाने से काट हानि नहीं। यदि हो सके तो वह कमरा अभ्यास के लिए ही काम में लाया जाय, अपने सोने-बैठने का कमरा भी अलग रह तो अच्छा है। जिस कमरे में अभ्यास किया जाता है उसमें वायुमंडल शक्ति से भर जाता है और उसमें दूसरे काम में लान से वह वायुमंडल दूषित हो जाता है। स्थान गर्मी में शीतल और जाड़े में गर्म रहना चाहिये। निपट में किसी प्रकार की दुर्गंध नहीं चाहिये। उस स्थान को धूप या अगरबत्ती जलाने से सुरक्षित रखना चाहिये। पुष्पा के गमले, गुलस्त और मुगग्नि पुष्प अभ्यास के लिये महायक होते हैं। कमरे में धूवा नहीं होना चाहिये। वह स्थान मच्छर, खटमल, पिस्तु, चीटी, ~ ~ ~

शरीर घाता है। अर्थात् इस जन्म के कारण शरीर में गत जन्म के संस्कारों का कोप है और उक्त संस्कार भी प्राणशक्ति के अधीन संचित रहते हैं। अतः समाधि के समय प्राणवश होने से कारण शरीर में भी संस्कारों का संचय क्षीण होकर अतन्मयता प्रज्ञा प्रकाशित होती है। इस प्रकार कुछदलित शक्ति जागरूक स्थूल, सूक्ष्म और कारण,—तीनों शरीरों को शनैः शनैः ढीला करके, मूज से मीक के सदृश आत्मा को प्रलग्न कर देती है।

तस्मान्नोर्गं तमेवादी साधको नियमन्यसेत् ।

मुमुक्षुभिः प्राणान्य वर्णयो माक्षहेतवे ॥ (योग शि०)

इसलिए साधक पहले उस योग का नित्य अभ्यास करे। मोक्ष की इच्छा करने वालों को मोक्ष के हेतु प्राणजय करना चाहिये।

द्वे गीत चित्तवृत्तस्य प्राणसन्दावाहन ।

एकस्मिन् तयो क्षीणे निद्रा द्वे अपि नश्यत ॥ (योग भा०)

चंचल प्राण और वासना—ये दोनों चित्तवृत्तों के बीज हैं। इन दोनों में से किसी एक का क्षय होत ही दोनों का क्षय हो जाता है।

(३) श्रद्धा

साधन की शक्ति, गुरु और ईश्वर,—तीनों में श्रद्धा और भक्ति होनी आवश्यक है। यह शक्ति सत्र समझती है, इसलिये शक्ति और गुरु का अपमान कभी नहीं करना या साधना चाहिये तथा ईश्वर में श्रद्धा भक्ति और ज्ञान होना चाहिये। गुरु में जितनी श्रद्धा और भक्ति होगी, उतनी ही जल्दी यह शक्ति फलीभूत होगी।

यस्य दत्ते परा मतिर्यथा दत्ते तथा गुरौ ।

तस्मैत वधिनाद्यथा प्रमार्जेत महात्मना ॥ (श्वेता० उप०)

अर्थ—जिसकी देव में पराभक्ति है और जैसी देव में वैसी ही गुरु में है, उस महात्मा को जो कहा गया है उसने अर्थ प्रमाशित होते हैं।

यदि किसी कारण से शक्ति और गुरु का निरादर या प्लेनमें संघर्ष या नास्तिकता का भाव चित्त में आ जायगा तो तत्क्षण रियायें ठिठक जायेंगी और उन्नति में विघ्न उपस्थित होने की आशंका होगी। ऐसा जानकर प्रथमाभ्यास में प्रफट होने वाले संशय आदि विघ्ना को सावधानी से हटाते रहना चाहिये।

(४) स्थान

अभ्यास के निमित्त स्थान स्वच्छ, एकान्त और रमणीक होना चाहिये। घर में अभ्यास के निमित्त एक अलग कमरा निर्दिष्ट कर लेना उचित है। उसमें नीकर, बालक या अन्य व्यक्ति को जाने की आज्ञा नहीं होनी चाहिये, परन्तु किसी मायब के जाने से कोई हानि नहीं। यदि हो सके तो वह कमरा अभ्यास के लिए हाँ काम में लाया जाय, अपने सोने बैठने का कमरा भी अलग रह तो अच्छा है। जिस कमर में अभ्यास किया जाता है उमरा वायुमंडल शक्ति से भर जाता है और उसको हमारे काम में लाने में वह वायुमंडल दूषित हो जाना है। स्थान गर्मी में शीतल और जाड़े में गर्म रहना चाहिये। निरुद में किसी प्रकार की दुर्गंध नहीं चाहिये। उस स्थान को धूप या अगरबत्ती जलाकर सुवासित रखना चाहिये। पुष्पा व गमले, गुलदस्ते और सुगंधित पुष्प अभ्यास के लिये सहायक होते हैं। कमर में धूँवाँ नहीं होना चाहिये। वह स्थान मन्दार, रसमल, पिस्तु, चाँदी, मकोड़ आदि से

सुरक्षित रहना चाहिये। पर्श धुलना या गोबर-मिट्टी से लिपना चाहिये। दीर्घार्ग पर जाले या मिट्टी नहीं रहनी चाहिये। लिपा पुता, स्वच्छ, चित्त को प्रसन्न रखने वाला कमरा होना चाहिये। कमरे में अपने आसन और गुरु, इष्टदेवादि की तस्वीरों के अतिरिक्त कुछ नहीं रखना चाहिये। कमबल को दोहरा करके या नीचे गद्दा बिछाकर उस पर स्वच्छ चदर या कमबल बिछाकर पांच-छ पुट लंबा चौड़ा गुग्गुदा, नरम आसन बिछाना चाहिये। गद्दे से कमबल अच्छा होता है। जाड़ा में ओढ़ने के लिये एक कमबल और गर्मी में भी एक चान्दर पास रहनी चाहिये।

अभ्यास के समय कम से कम वस्त्र पहिने चाहियें। घोली के बन्धाय ल गोट रखना चाहिये और दुर्गा आदि ढीला होना चाहिये, परन्तु नंगे बैठना और ठंड के लिये चादर ओढ़ना अच्छा है। नाक पोंछने या धुर्नने के लिये आसन के पास तमाल रखना चाहिये निमनों रोज धोना आवश्यक है। अभ्यास के समय लेप, दीपक या किसी प्रकार का प्रकाश नहीं रखना चाहिये।

(५) आहार-विहार

अपने पहिने के वस्त्र अलग रखने चाहियें। अपने वस्त्र दूसरों को नहीं देने चाहिये और दूसरों के वस्त्र आप नहीं धरने चाहिये। अपने सोन का बिस्तरा भी अलग रखना चाहिये। भोजन यथान्वि मिताहार पच्य होना चाहिये। अधिक् भोजन करना जैसा हानिकर है, वैसा ही अनशन प्रवृत्ति करना अथवा कुछ न खाना भी साधन में बाधक होता है।

चौथाई पट म्याली रखकर, शिथली की प्रीति के निमित्त जो चिकना मधुर आहार दिया जाता है वह मिठाहार कहलाता है ।

जिन में कई घार भोजन करना उचित नहीं । जो बार भोजन करना उचित है । यदि बहुत भूख लगता हो तो दोपहर में कुछ नास्ता कर सकते हैं ।

गेहूँ, चावल, जौ, साठी चावल दूध धी, ग्राह मरुता, मिथी, मधु (शहद), साठ इलायची, परमल, धीया, रैगुन, सुरह, पालक, मूंग, अरहर पट्ट पत्ता है । प्रथम अभ्यास में गाय का दूध धी बहुत लाभदायक है । पौष्टिक, मधुर, चिकने पदार्थ, गाय का दूध, धी, धातुआ को पोषण करने वाला मन को शिवर, शान्त भोजन पाता चाहिये ।

पहवा, ग्यहूँ, चपरा अति तमरी, गरम, धाँची, अचार, तेल, सरसा, मदिना, मछली, मांस, दही, छाछ, बैर, टीण, प्याज, लहसुन, दुबारा गरम किय भोजन, रुख, जला पैदा करने वाले, धामी भोजन त्याग है । इनको न मारे ।

वृत्तस्त लग्न योगा घर पा रत सुगी ।

मिठाहारी भ्रष्टारी योगी योग परायण ॥ (ध्या निन्दू०)

अर्थ—कड़वे, गंदे, तमरी पदार्थों को छोड़कर दूध पीने वाला, सुगी, मिठाहारी, भ्रष्टारी योगी योग-परायण होता है ।

योगी का अग्नि का तापता, यात्रा करना (पैदल मकर करना), व्यायाम करना, मकर प्रातः काल स्नान करना, उपवासों से शरीर को बच्य देना वर्जित है । अभ्यास ॥ उठकर कुछ

परचात गरम जल से गाना करता चाहिये। आराम, अधिक चापावत, निरस-महानी बढ़ना न चाहिये व साधन करना, संचलना और गने करना बजित है। योगी का रिमी प्रकार का नियम नहीं महत्त्व करता चाहिये क्योंकि वह पित्ररूप हो जाता है।

रही-महत्त्व काम करना चाहिये, क्योंकि महत्त्व योगियों के लिये बहुत जरूरी है। योग से प्राप्त योगी योगी ही प्राप्त है। योग से नष्ट होने से प्राप्त-गति का रंग होता है। परन्तु प्रियाथा से कारण काम का जोर बढ़ता गृहस्थाश्रमी को शास्त्र के नियमानुसार रही-संग करता चाहिये। यह योग को रागना भी उचित नहीं है क्योंकि रिमी रिमी को ब्रह्मली प्रिया की सिद्धि के लिये काम की जायता हानी गनी गइ है। यदि काम की जायता न हो, पर ब्रह्मली की सिद्धि न होगी हा भी ऐसी हालत में काम योग को वैराग्य द्वारा रागना ही चाहिये क्योंकि स्वाधिष्ठान चक्र के चक्र के समय काम-वृद्धि हुआ करती है।

(६) साधन-संगीत अन्य बातें

अभ्यास का समय प्रातःकाल, मार्गशीर्ष है। अथवात्रि व समय भी गान समय होता है। प्रिया करने का बाद भी समय निश्चित प्रिया का मकान है, परन्तु उम रिद्धि समय पर रिम पूर्वक बैठना चाहिये। अभ्यास का समय लगानार एक माघ तीन चार घंटे तक हो सकता है।

नोट — ब्रह्मली की सिद्धि से योगी राग उम गइ जाता चाहिये। ऐसा शास्त्र में लिखा है।

आमन को उपयुक्त प्रकार से कमर के बीच में नीमारा से हटाकर धिछाना चाहिये। पहिले हाथ जोड़कर बायें पान की ओर गुरु को प्रणाम करे और ध्यान कर कि व हमको शक्ति प्रदान कर रहे हैं। फिर दक्षिण पान की ओर विघ्न विनाशक गणपति का ध्यान कर। फिर भूमध्य म इष्टदेव और शक्ति का ध्यान करना चाहिये। त्रियाय आरम्भ होने पर ध्यानी आवश्यकता नहीं रहती। गुरु में प्राप्त मंत्र का जप परत रहना चाहिये। यह मंत्र चेतन होता है और शक्ति देता है। इस मंत्र का जप स्तत भी हो सकता है। त्रियायों में जप का अवलम्बन रहना अच्छा है।

आरम्भ में पुराभिमुख या उत्तराभिमुख बैठना चाहिये। तदन्तर त्रियायें होते समय यह नियम न भिन्न हो कोई परवाह नहीं करनी चाहिये क्योंकि फिर किसी भी निशा में गुरु करव बैठने से त्रियायें मफल होनी है।

त्रियाय मंत्रको एक ही नहीं होती। प्रत्येक व्यक्ति की त्रियाय उसके संस्कारानुकूल प्रकट होनी है, परन्तु उन सबका फल सानयोग की प्राप्ति है। प्रथम अवस्था में आत्मन, प्राणायाम, मुद्रायें, वध और ध्यान द्वारा चित्त की एकाग्रता होती है। क्रमशः मंत्रयोग, लययोग, हठयोग तथा सानयोग—पारों का प्रादुर्भाव होता है।

साधन को यम नियम का पालन करना आवश्यक है और शेष पञ्चांग योग स्वतः होता है। वास्तव में त्रियायों का फल हा ऐसा है कि यम नियम का पालन भी स्वतः सिद्ध होने लगता है, परन्तु इसका पालन में सतक रहना चाहिये।

देवता, रित्रया, शालक, चालिकायें, सूर्य, चन्द्र, तारे, भिन्न भिन्न प्योतियां, आगन, नदी, समुद्र, तालाब, पर्वत, जल, गाय, घोड़ा, सिंहादि पशु, पक्षी, मर्प, वृक्ष, अन्न पुष्प, फल, दूध, घी, प्रियजन, गृहणाह, अपने शरीर का दाह, इष्ट मंत्रों के सिवाय अन्य मंत्रों का प्रपुन्य तथा प्राप्ति, इष्ट देवता को छोड़कर अन्य देवताओं के भी दर्शन इत्यादि का अनुभव प्रत्यक्ष या परोक्ष में होता है।

उत्तम या कारण शरीर की क्रियायें—

आनन्द, संकल्प विकल्प का अभाव, शांति तत्त्व अनुसंधान, सब विचार, भक्ति, निष्काम काम करने का कौशल, ब्रह्मज्ञान।

क्रिया के समय धृता, तिली, मिह के शब्दों के उच्चारण हों या ऊँचे स्वर से अन्य शब्द हों, आंगार की उच्च ध्वनि हो, हंसना या रोना आदि तो उनसे भय, लज्जा नहीं करनी चाहिये, इनको रोकना नहीं चाहिये, नहीं तो शक्ति का पूरा विफल नहीं होगा। राम-कृष्णादि नामों का गान, मंत्रोक्तन, गाने में कुशलता, स्तोत्रादि का पाठ इत्यादि होना अच्छा है। इनको रोकना नहीं चाहिये।

भय लगे तो डरना नहीं चाहिये, उससे असमंजस की आशा नहीं करनी चाहिये। यही धारणा रखना चाहिये कि तुम्हारे कल्याण के लिए दुबला परोक्ष में नाना प्रकार का भय या चमत्कार किया रहे है। डर के समय इष्ट मंत्र का जप करना चाहिये और गुरु का ध्यान करना चाहिये।

मंत्रयोग प्रकट होने पर मंत्रशक्ति का अनुभव होता है। मंत्र जप करते-करते गिरने से यदि निद्रा आ जाय तो उसको

बाधा नहीं समझना चाहिये। जागने पर स्तम्भ मंत्र का जप
दान लगता है।

क्रिया में निद्रा का आना अत्यन्त शुभ लक्षण है, परन्तु
आलस्य के चश में होकर नहीं सोना चाहिये। शरीर की
कलाति को दूर करने के लिये निद्रा आती है और क्रियाआ
को प्रोत्साहन देती है।

नत्रों से जल गिरना, छानी में धड़कन रुकना, शरीर का
चौकना, कप होना क्रिया के लक्षण हैं। इनसे किसी प्रकार की
बुरी आशा नहीं करनी चाहिये।

शरीर में तरलीफ, राग, व्याधि प्रकट हो तो व क्रिया
के चानी रुकन से भयत शांत हो जावेगा। औषध का प्रयोग
नहीं करना चाहिये। विष या रसायनिक तीव्र औषधियाँ का
प्रयोग तो कदापि नहीं करना चाहिये। व्याधि के प्रकट होने
के दो कारण समझने चाहिये—आहार विहार में गड़बड़ या
शरीर में गुप्त रूप से वक्त व्याधि का होना। क्रिया उसको
प्रकट करके निकाल देती है। जुकाम का प्रकट होता कफ
गिरना इत्यादि होता है। कफ को निगलना नहीं चाहिये परन्तु
निहा में पानी आता हो तो उसको नहीं थूकना चाहिये।

क्रिया के समय लंगोट या कोपीन अवश्य रखनी चाहिये।
बोली ढाली रहने से क्रियाआ में बाधा पड़ने की आशा
होती है।

मल-मूत्र का वेग नहीं रोकना चाहिये, साधन के समय भा
उठकर शय्य निवारण कर लेनी चाहिये।

रूप हो जाती हैं। विघ्न तीन प्रकार के कहे जा सकते हैं—
 (१) शारीरिक तथा मानसिक निर्मलता से होने वाले (२) परी-
 क्षाय (३) मिथिया। पतंजलि महर्षि ने ६ अन्तर्गता अर्थात्
 विघ्नों का वर्णन किया है—

व्याधि—शरीर में घातु तथा रसां की विषमता के कारण।

स्त्यान—अस्मरणता।

संशय—नाना प्रकार व संदेह हाते हैं, शक्ति और गुरु में
 अथवा होती है और नास्तिता आ जाती है।

प्रमाद—साधनों में प्रयत्न की शिथिलता।

आलस्य—तमोगुण, दुष्य के कारण।

अविरति—विषय वृष्णा के कारण योग से चित्त का हटना।

भ्रातिदर्शन—उत्पटांग दर्शना-सुनना, विपर्यय दर्शन (जैसे
 रस्ती में सर्प)।

अलक्ष्यभूमिकत्व—यत्न होने पर भी उन्नति न होना।

अनवस्थितत्व—ऊपर की भूमिका पर पहुँचकर नीचे गिरना।

यह अन्तराय विघ्न अवश्य हैं, परन्तु ध्यान रखना चाहिए
 कि यह तो हमारी शारीरिक तथा मानसिक कमजोरियों के कारण
 प्रकट होते हैं और उन कमजोरियों या दोषों के दूर होने पर
 अदृश्य हो जाते हैं। कमजोरियों के दूर होने तक स्थायी
 (permanent) उन्नति होनी अमम्भव है। शरीर, प्राण, मन,
 बुद्धि जितने सगठित बलवान और दोष हीन होते जायेंगे
 उतनी ही उत्तरोत्तर उन्नति होती जायगी।

- इनसे साधक की योग्यता की परीक्षा भी होती रहती है और

देवी परीक्षायें भी होती रहती हैं, वे भी विघ्नरूप होती हैं। परंतु क्रियायें इन सब कमजोरियों को, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, अहंकार, भय, राग, द्वेष, ईषा इत्यादि सब आसुरी सम्पत्तियां को उभार-उभार कर, उनके साथ युद्ध कर-करके भार ढालती हैं। जब यह युद्ध आरम्भ होता है, तब मायक के लिये बड़े साहस धैर्य, उत्साह की जरूरत होती है क्योंकि तब ममव चित्त में सदा शोभ बना रहता है और आसुरी सम्पत्ति के वगा के प्रकट होने से व्याकुलता रहती है। यह संग्राम ही बड़ी बड़ा-दुरी का संग्राम होता है, परंतु कुजलिनी शक्तिर्णी मदगुरु मयको एक-एक करके निकाल देती है। तब स्थायी शान्ति प्रकट होती है।

सिद्धियां भी विघ्न हैं। इनमें पंचमकर अति रुक जाती हैं। मार्कण्डेय पुराण में ऐसे पांच विघ्नों का जलन आता है—
 (१) प्रतिभा (२) श्रवण (३) ज्ञेय (४) भ्रम (५) श्रवण। वर, राज्य, शास्त्रों के अर्थ प्रकट होना, नाना प्रकार की शिखर विद्यायें आना प्रतिभा विघ्न है। मन शब्दों का अर्थ समझना, तब के अर्थान् मीला तब के शब्द सुनना श्रवण विघ्न है। ज्ञेयता के मन्त्र जब योगी सब तर्क देयता है अर्थान् दुष्कृतानुस्य प्रतीत होना लगना ज्ञेय विघ्न है। मन के दोषों में मद भ्रमभुक्त दिग्गम लगता है, यह भ्रम विघ्न है। अज्ञान प्रकट होने में चित्त का नाश होना है अथान् चित्त घनराकर मृदभा हो जाता है, यह आवर्त विघ्न कहलाता है। मार्कण्डेय पुराण में ही ज्ञान विघ्नों की शान्ति के निमित्त उपाय बताया गया है कि मन्त्र में ब्रह्म-भावना रखने से यह शांत हो जाते हैं। श्रवण विघ्न -

के ध्यान से, इश्वर की शरण में जाने से विना का नाश होता है।

अनुभवों को प्रकट करने की इच्छा भी विना है। स्वप्न में जो दर्शन है, उनको भी प्रकट नहीं करना चाहिये। संदेश को गुरु या क्रिया करने वाले साधक से ही गृह्य कर दूर करना चाहिये।

शक्ति प्राप्त करने ही अपने को कृताय नहीं समझ बैठना चाहिये। उत्तम, मध्यम, निरुद्ध तथा अधम अधिकारी को क्रम से कम-से कम ३ वर्ष, ६ वर्ष, ९ वर्ष तथा १० वर्ष तक के अभ्यास की आवश्यकता है। गद्याप्यक, भक्ति के साथ, आदर सहित, धैर्य से निरंतर अभ्यास करते रहना चाहिये और योग तथा वेदांत के शास्त्रों का पठन, मंत्र, निश्चिन्ता करने रहना चाहिये।

दूसरों के योग की नज़र करके इधर उधर नहीं भटकना चाहिये। दिनभर भी अपना ज्ञात और अनुभव लिखते रहने से बहुत लाभ होता है। जब कम ज्ञान पर उनको पढ़ने से धैर्य और शक्ति बढ़ती है ॥ ॐ तत्सत् ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्ति ॐ



